

LE GUIDE NUTRITION
DE LA NAISSANCE
À TROIS ANS

La santé vient en mangeant

Ce guide est extrait du *Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*, publié en septembre 2004.
Le fonds scientifique de ce guide a été élaboré grâce aux membres du groupe de travail « Guides alimentaires du Programme national nutrition-santé » mis en place par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).
Il a bénéficié d'une triple validation par le Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » de l'Afssa, le Comité d'experts en santé publique réunis par la Direction générale de la santé, et par le Comité stratégique du Programme national nutrition-santé. Il a également été présenté au Conseil national de l'alimentation.

Groupe de travail et auteurs réunis par l'Afssa, sous la présidence de Jacques Ghisolfi (CHU Toulouse)
Coordination scientifique : Raphaëlle Ancellin (Afssa), Céline Dumas (Afssa)
Dominique Baelde (DGCCRF), Lucette Barthélémy (Cres Lorraine), Jean-Louis Berta (Afssa), Alain Bocquet (Afpa), Vincent Boggio (CHU Dijon), Christelle Bonnet (Fil Santé Jeunes), Brigitte Boucher (Cabinet médical), Dominique Bouglé (CHU Caen), Katia Castetbon (USEN, InVS/ISTNA-CNAM), Michel Chauliac (DGS), Françoise Delbard (DASES Paris), Christelle Duchène (Inpes), Christophe Dupont (Hôpital Saint-Vincent-de-Paul), Catherine Graindorge (Fondation Vallée), Elisabeth Feur (DIPAS Val-de-Marne), Jacques Fricker (CHU Bichat), Jean-Philippe Girardet (Hôpital Trousseau), Cécile Hallier Barbe (PMI), Serge Hercberg (Inserm/Inra/CNAM et USEN, InVS/ISTNA-CNAM), Christine Kerneur (Education nationale), Jean-Louis Lambert (ENITIAA), Cécile Langeois (Ministère de la Jeunesse), Chantal Malenfant (Afssa), Ambroise Martin (Afssa), Jean-Paul Merlin (CHR Metz-Thionville), Laure Morane (Éducation nationale), Laurence Noirot (Inpes), Gilbert Pérès (Hôpital Pitié Salpétrière), Landy Razanamahefa (Afssa), Nathalie Rigal (Paris X-Nanterre), Marie-Claude Romano (Éducation nationale), Hélène Thibault (DGS), Sophie Treppoz (Afpa)

Relecteurs
Francis Abramovici (Cabinet médical), Jean-Christophe Boclé (Afssa), Florence Condroyer (Inpes), Corinne Delamaire (Inpes), Esther Kalonji (Afssa), Claude Michaud (Codes 25), Jean-Pierre Poulain (Université de Toulouse)

Personnes consultées
Membres du Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie (SFP), Laure du Chaffaut (Afssa), Sandrine Lioret (Afssa), Karina Oddoux (Inpes), Marine Oseredczuk (Afssa), Florence Rostan (Inpes), Claude Wisner-Bourgeois (INAPG)

Coordination éditoriale : Laurence Noirot (Inpes)
Rédaction : Bernadette Costa-Prades
Conception et réalisation \TEXTUEL
Graphisme : Agnès Boulmer
Illustrations : Régis Faller
Couverture : Jean Bono (photographe), Agnès Boulmer (illustration), Elisabeth Martin (stylisme)
Photogravure : Question d'Édition
Impression : Imprimerie Vincent

Décembre 2005.

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous. Le lait maternel est alors l'aliment idéal, mais les "préparations infantiles" peuvent être choisies.

A partir de 6 mois, en diversifiant progressivement ses repas, vous commencerez à élargir sa palette de goûts en lui faisant découvrir des saveurs et des textures nouvelles. En l'observant, en le comprenant, vous lui apprendrez les bases d'une alimentation favorable à sa santé.

Par des recommandations simples et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique, ce guide se propose de vous y aider.

POURQUOI ET COMMENT ALLAITER MON BÉBÉ ?



Vous allez avoir un bébé et vous aimeriez bien l'allaiter. Mais des questions se bousculent dans votre tête : est-ce que cela vaut vraiment la peine ? Comment vais-je m'y prendre ?

Pourquoi **allaiter ?**

UN « PLUS » POUR VOTRE ENFANT

Votre lait est parfaitement adapté aux besoins et au développement de votre bébé et favorise sa bonne santé. Il est supérieur aux « laits » infantiles et au lait de vache.

➡ Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant pour s'adapter à sa croissance, au fil des semaines, et même durant la tétée.

➡ Il réduit les risques d'infections (en particulier gastro-intestinales).

➡ Il contribuerait à prévenir les allergies chez les enfants, en particulier ceux qui sont prédisposés au niveau familial.

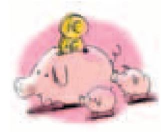
➡ Il pourrait diminuer les risques de diabète et d'obésité, même si, aujourd'hui, il est difficile de savoir si c'est dû uniquement à l'allaitement.

Quand votre enfant sera grand, vous lui direz que vous l'avez allaité, cela fera partie de son histoire familiale.

UN « PLUS » POUR VOUS

Pour vous aussi, l'allaitement est un vrai « plus », même si les débuts peuvent être parfois un petit peu difficiles. Surtout, ne vous découragez pas ! Les premiers jours, vous aurez l'impression que l'allaitement est très exigeant. Mais, très vite, les avantages l'emporteront sur les petits inconvénients de la mise en route.

- L'allaitement favorise la réduction du volume de l'utérus à la suite de l'accouchement.
- Il aurait un effet protecteur contre certains cancers, comme celui du sein.
- Les moments partagés ensemble à cette occasion vous laisseront des souvenirs inoubliables.
- Pas besoin de préparer de biberon en pleine nuit, rien à prévoir en cas de sortie ou de voyage... L'allaitement permet de répondre rapidement aux demandes de votre bébé.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Allaiter votre bébé au sein est de loin la formule la plus économique : pas d'achat de « laits » infantiles, pas de biberons...

Vous hésitez encore ?

Reportez-vous à la rubrique « Toutes les questions que vous vous posez », p. 9. Vous y trouverez les réponses à vos doutes. **Mais de toute façon, la décision d'allaiter puis de poursuivre l'allaitement appartient à chaque femme, à chaque couple, et tous les choix sont respectables.**

Vous êtes partante ?

Voici des conseils pour bien allaiter votre bébé.

Combien de temps allaiter ?

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois, et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé. Mais, même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

4 mois = 4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois. 6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.



1

Installez-vous confortablement.

• ***En position assise***
Choisissez un siège qui soutient votre dos, si possible avec des accoudoirs pour poser votre bras.

• ***Au lit***
Calez bien votre dos avec deux oreillers.



2

Positionnez bien le corps de votre bébé.
Il doit avoir le ventre contre vous, le visage face au sein, pour qu'il n'ait pas besoin de tourner la tête pour l'attraper. Glissez son bras sous votre aisselle pour qu'il ne soit pas gêné.

Allaitement mode d'emploi

LES PREMIERS JOURS SONT DÉTERMINANTS POUR RÉUSSIR VOTRE ALLAITEMENT

➡ Votre bébé doit téter le plus tôt possible après l'accouchement, même s'il naît par césarienne. C'est important pour favoriser votre montée de lait. Il suffit juste de le laisser faire car il sait téter... tout seul !

➡ Posez-le sur votre ventre. Guidé par ses réflexes et son odorat, il cherchera instinctivement votre sein.

➡ À la maternité, on doit vous aider dans votre démarche. Si ce n'est pas le cas, insistez pour qu'on laisse votre bébé près de vous aussitôt après l'accouchement, ainsi que la nuit. N'hésitez jamais à demander de l'aide pendant votre séjour à la maternité.

LA BONNE MISE EN ROUTE

➡ **Allaitez-le à la demande,** sans limiter le nombre de tétées ni leur durée. C'est la meilleure façon de satisfaire les besoins de votre bébé et d'avoir suffisamment de lait les premiers jours.

➡ **Évitez de donner en complément des biberons de « lait » infantile.** Ils diminueraient votre production de lait, stimulée par la tétée. C'est seulement lorsque l'allaitement sera bien installé (au-delà de 4 à 6 semaines) que vous pourrez éventuellement en proposer, si vous ne pouvez pas allaiter de façon exclusive.

➡ **Si vous devez vous absenter,** vous pouvez utiliser un

tire-lait mécanique ou électrique (loué en pharmacie, remboursé par la Sécurité sociale) pour préparer des biberons. Il est également possible de recueillir son lait par un massage spécifique des seins : le massage aréolaire. Votre production de lait restera constante. Le lait maternel se conserve au réfrigérateur le moins longtemps possible (maximum 24 h) dans la partie la plus froide, entre 0 et 2 °C et plusieurs semaines au congélateur. Pour réchauffer un lait congelé, passez-le sous l'eau chaude mais évitez le four à micro-ondes, qui détruit les éléments anti-infectieux du lait maternel. En cas de surplus, pensez à donner votre lait à un lactarium.

➡ **Soin quotidien :** inutile de laver vos seins avant et après la tétée. Votre toilette quotidienne habituelle est suffisante.



Vérifiez bien, à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur, que votre frigo est bien réglé.

COMMENT SAVOIR SI TOUT SE PASSE BIEN ?

Côté maman

➡ Vous éprouvez des sensations de chaleur, de picotement et de tension dans le sein tété, un écoulement dans l'autre.

➡ Votre utérus se contracte.

➡ Vous avez soif : n'hésitez pas alors à boire beaucoup d'eau.

➡ Vous ressentez un bien-être en fin de tétée.

Côté bébé

➡ Après quelques minutes d'attente, le lait arrive en jets et votre bébé déglutit.



3

Placez sa tête.

Le simple contact du mamelon aux alentours de sa bouche pousse votre bébé à l'ouvrir en grand et à tirer la langue. Placez sa tête pour qu'il puisse attraper la plus large partie de l'aréole, pas uniquement le bout du sein. Pensez à lui dégager le nez pour qu'il puisse mieux respirer. Ne soulevez pas votre sein en tirant sur la peau au-dessus de l'aréole : votre bébé saisira mieux l'ensemble du mamelon s'il est relâché.

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance, et pendant toute la durée de l'allaitement exclusif au sein. D'autres suppléments, notamment en vitamine D, peuvent être prescrits par votre médecin.

➡ Après la tétée, il est calme et apaisé.
➡ Chaque jour, en général, il a au moins une selle abondante, jaune et grumeleuse, et mouille 2 à 3 couches ou plus.

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS SI...

➡ **Votre bébé dort beaucoup et tète peu les tous premiers jours :** ses besoins sont complètement couverts par le colostrum, ce liquide sécrété par les seins au démarrage de l'allaitement.
➡ **Vos seins gonflent et deviennent lourds et sensibles à partir du troisième ou quatrième jour :** c'est la montée de lait. Il suffit de proposer le sein plus souvent à votre bébé, et de lui faire téter les deux seins durant la même tétée. Ensuite, quand la production de lait sera bien installée, vous changerez de sein d'une tétée à l'autre.
➡ **Votre bébé est moins potelé que celui de votre voisine, nourri au « lait » infantile.** C'est souvent le cas, les bébés allaités au sein grossissent un peu moins vite. Tant qu'il grandit et grossit en suivant sa courbe de croissance, tout va bien !

Le bon réflexe

Vous êtes fumeuse ? Essayez au maximum de limiter votre consommation. L'idéal serait d'éviter de fumer durant l'allaitement. Il peut même être une réelle motivation pour tenter d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac. Parlez-en à votre médecin.

Toutes les questions que vous vous posez



« J'ai peur de ne pas avoir assez de lait... »

Il n'y a aucune raison. En faisant téter votre bébé dès ses premières heures, vous favoriserez la montée de lait. En général, elle survient quelques jours après la naissance, quelquefois un peu plus tardivement... mais elle arrive toujours ! Une fois l'allaitement démarré, et à partir du moment où votre bébé tète régulièrement, le lait ne se tarira pas.

« J'ai les seins trop petits pour allaiter... »

Rassurez-vous. La sécrétion de lait ne dépend pas du volume des seins.

« Ma mère n'a pas allaité, est-ce que je pourrai allaiter ? »

Bien sûr ! La capacité d'allaiter ou pas n'est pas héréditaire. Ce n'est pas parce qu'elle n'a pas pu, ou voulu, allaiter que vous ne pourrez pas le faire.

« Et si mon lait n'était pas assez nourrissant ? »

Non, votre lait est toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. Le lait maternel est toujours doté de tout ce qu'il faut !

« Allaiter, c'est fatigant et contraignant... »

Ce sont les rythmes du bébé qui sont épuisants, ajoutés à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement. Au contraire, l'allaitement supprime le temps de préparation des biberons.

Lisez aussi le document « Le choix d'allaiter » sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr

Vous pouvez emmener votre bébé partout avec vous, vous avez toujours votre lait disponible, prêt et à la bonne température ! Ne craignez pas non plus que votre bébé ne fasse pas ses nuits parce que vous l'allaitez : l'acquisition des rythmes de sommeil dépend de nombreux autres facteurs !



« Ma femme allaite... et comme père je me sens exclu ! »

Vous avez beaucoup d'autres occasions de vous occuper de votre bébé. Vous pouvez lui donner le bain, le changer, le promener... Autant d'occasions pour vous de tisser des liens précieux avec votre bébé.

« Si j'allaite, je devrai changer mon alimentation »

Non, vous ne devrez pas suivre de régime spécifique, mais avoir l'alimentation recommandée par le guide *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous**. Vous devrez juste éviter le tabac et l'alcool et limiter votre consommation de café, que vous pouvez remplacer par du décaféiné.

*** réf. au dos du guide**

Si vous êtes allergique, certaines précautions alimentaires peuvent être nécessaires. Lisez aussi, *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ? p. 36*

« Je ne peux pas allaiter pour raison de santé »

Les contre-indications à l'allaitement maternel sont très rares. Certaines maladies, comme certains traitements, ne permettent pas d'allaiter mais ils sont très peu nombreux. Le mieux est d'en parler avec votre médecin. Lui seul pourra vous conseiller.

« Je vais avoir des seins abîmés »

Non. C'est surtout la grossesse qui transforme les seins. Si vous les maintenez bien avec de bons soutiens-gorge, l'allaitement ne présente pas de risque de déformation.

« Je ne pourrai pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine que je commence ? »

Oui. L'allaitement maternel, même de courte durée, est recommandé et est bénéfique pour le bébé. Si vous reprenez votre travail, essayez de continuer à allaiter votre bébé deux fois par jour, le matin et le soir. C'est bien pour lui...



J'arrête d'allaiter mon bébé en douceur

Sevrer son bébé est toujours une étape un peu délicate. Prenez votre temps pour que tout se passe bien. Rappelez-vous que vous pouvez allaiter votre enfant exclusivement au sein jusqu'à 6 mois révolus. Dans tous les cas, il ne faut pas lui donner d'autres aliments que du lait avant le début du 5e mois.

LE SEVRAGE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

C'est arrêter totalement ou en partie de lui donner le sein pour lui donner un « lait » infantile et/ou pour commencer à lui proposer d'autres aliments que le lait.

Lisez aussi *Comment nourrir mon bébé au biberon* p. 13
et *Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?* p. 20

Allaitement et travail

Durant la première année, si vous allaitez votre bébé, vous pouvez bénéficier légalement d'une réduction d'une heure par jour de votre temps de travail.

Pour avoir toujours du lait...

Pour continuer à avoir du lait, il faut faire téter votre bébé. C'est la régularité et la fréquence avec laquelle les seins sont stimulés qui maintiennent la production de lait. En cas d'absence prolongée, pensez à tirer votre lait pour l'empêcher de se tarir. Vous pouvez même faire des réserves en tirant votre lait de préférence le matin, où il est plus abondant , et en le congelant.

Lisez aussi *Si vous devez vous absenter*, p. 6

ÉCOUTEZ-VOUS...

La décision de sevrer votre bébé n'appartient qu'à vous. Ne vous laissez pas influencer par votre entourage. Écoutez vos besoins et ceux de votre bébé.

ARRÊTEZ D'ALLAITER PROGRESSIVEMENT

Le sevrage doit être progressif pour éviter que vos seins ne s'engorgent de lait. Supprimez les tétées une par une, en commençant par les moins abondantes, celles du milieu de la journée. Supprimez ensuite celle du soir, et enfin celle du matin. L'idéal serait de pouvoir laisser une semaine entre chaque suppression de tétée. Si vous ne pouvez pas, gardez au moins un espace de deux ou trois jours.

LA REPRISE DU TRAVAIL EN DOUCEUR

Même lorsque vous aurez repris votre travail, vous pourrez conserver les tétées du matin et du soir aussi longtemps que vous le désirerez. Retenez ce principe : « Les jours de travail, faire ce que l'on peut, les jours de congé, faire ce que l'on veut ! »



COMMENT NOURRIR MON BÉBÉ AU BIBERON ?

Vous ne voulez pas (ou ne pouvez pas) allaiter votre bébé au sein, ou vous souhaitez cesser de l'allaiter plus tôt que ce qui est recommandé. Il faut alors lui donner un substitut du lait maternel, et non du lait de vache. Les substituts du lait maternel, ou « laits » infantiles, sont étudiés pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.



Quel « lait » infantile choisir pour votre bébé ? Comment l'utiliser ?

QU'EST-CE QUE LES « LAITS » INFANTILES ?

On désigne communément sous ce nom les préparations industrielles destinées spécifiquement aux jeunes enfants. Leur appellation réglementaire est « préparation » et non « lait ». En effet, même si la majorité de ces aliments sont fabriqués à partir de composants du lait de vache, certaines préparations sont réalisées à partir d'autres produits (par exemple, du soja).
Mais, quelle que soit leur appellation, ce sont des aliments spécifiquement conçus pour un enfant né à terme et en bonne santé, de la naissance à l'âge de 3 ans.

4 mois
=
4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi :
4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois.
6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.



Préparations à base de soja

Elles ne présentent aucune supériorité nutritionnelle par rapport aux « laits » préparés à partir de composants du lait de vache. Ne les utilisez pas sans avis médical. Attention, les préparations à base de protéines de soja 1er ou 2e âge sont les seules à être régies par la réglementation des aliments de l'enfance. Ne les confondez pas avec les « laits » ou jus ou crème de soja, qui ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 3 ans.

Des « laits » rigoureusement contrôlés

Leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leurs qualités nutritionnelles et sanitaires.

Des « laits » sous différentes formes

Selon les marques, vous trouverez ces laits en poudre à diluer ou encore en liquide prêts à l'emploi, mais leur intérêt nutritionnel est exactement le même.

DES « LAITS » EN FONCTION DE L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

Les « laits 1er âge »

Appelés aussi « laits pour nourrissons », ils sont destinés à remplacer le lait maternel (et leur composition en est assez proche) pendant toute la période où votre enfant n'a qu'un seul aliment : le lait. Ils couvrent bien tous les besoins nutritionnels de votre bébé. Ils n'ont pas cependant toutes les qualités du lait maternel qui les protège en particulier contre les infections. Mais tout comme le lait maternel, ils peuvent être le seul aliment de votre bébé jusqu'à 6 mois et au-delà, jusqu'à ce qu'il reçoive un repas complet sans lait.

Les « laits 2e âge »

Moins proches du lait maternel que les « laits 1er âge », ces préparations, appelées aussi « laits de suite », sont destinées à votre bébé à partir du moment où il commence à avoir au moins un repas complet par jour sans lait, c'est-à-dire jamais avant 4 mois et plutôt vers 6-7 mois.

Il est recommandé de continuer à lui donner 500 ml au moins de « lait 2e âge » par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer son équilibre alimentaire.

Lisez aussi *Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?*, p. 20

Les « laits de croissance »

Proches des « laits 2e âge », ils conviennent aux enfants à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans. Ils permettent notamment des apports suffisants en fer (ce qui n'est pas le cas du lait de vache).

EN RÉSUMÉ

Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
« Lait 1er âge »	Préparation pour nourrissons	Dès la naissance jusqu'à 6 mois ou plus et au moins jusqu'à 4 mois*
« Lait 2e âge »	Préparation de suite	De 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait 1er âge**
« Lait de croissance »	Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge	En relais du lait 2e âge de 1 an jusqu'à 3 ans***

* Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.
** Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour.
*** De préférence au lait de vache.

Le lait de vache

➡ **Avant 1 an, il vaut mieux ne pas donner du lait de vache à un bébé.** Il n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de lui donner des troubles digestifs. Utilisez



Attention au lait cru

Ne donnez jamais de lait cru à un enfant ! C'est en effet un aliment très fragile, qui peut être facilement contaminé par des bactéries. Utilisez toujours un lait pasteurisé ou stérilisé.



des « laits » 1er ou 2e âge, qui contiennent moins de protéines, et apportent du fer et des acides gras essentiels indispensables à sa croissance.

➡ **Entre 1 an et 3 ans,** il est préférable de donner un « lait de croissance » ou un « lait de suite », toujours pour leur apport en fer et en acides gras essentiels. Mais rien ne vous empêche de donner un biberon de lait de vache de temps en temps.

➡ **Écrémé ou entier ?** Entre 1 an et 3 ans, si vous ne voulez pas donner du « lait de croissance » ou du « lait de suite » à votre bébé, mieux vaut lui donner du lait entier. Mais si toute la famille consomme du lait demi-écrémé, votre enfant peut en boire aussi, sans danger pour sa santé.

Les laits d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse, etc.)

Ils ne sont pas du tout adaptés à l'alimentation de votre bébé, et leur emploi peut s'avérer dangereux.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Les « laits 2e âge » et les « laits de croissance » sont un peu plus chers que le lait de vache. Mais ils sont bien mieux adaptés aux besoins de votre enfant. Faites des économies autrement, en préparant des compotes ou des purées maison par exemple.

LES « LAITS » AUX PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES

Votre bébé régurgite ? Il est constipé ? Il existe des préparations 1er ou 2e âge aux propriétés particulières. **Mais ne les utilisez pas sans avoir consulté votre médecin.** Certaines préparations, ayant une teneur différente en

lactose, ou contenant des germes probiotiques (comme le bifidus) ou contenant des substances prébiotiques, sont destinées à améliorer la digestion, à agir dans un sens bénéfique sur la flore intestinale et à faciliter le transit intestinal. Mais ces effets ne sont pas véritablement confirmés aujourd'hui. Deux « laits », vendus en pharmacie, se distinguent :

➡ **Les « laits » AR (anti-régurgitation) :** ce sont des « laits » qui ont été épaissis. Comme leur nom l'indique, ils sont conçus pour freiner les régurgitations (rejets de petites quantités de lait après les repas) de votre bébé.

➡ **Les « laits » HA (hypoallergéniques) :** ces « laits » peuvent contribuer à réduire les risques d'allergie. Ils sont fabriqués à partir de protéines de lait de vache (mais pas seulement) divisées en « petits morceaux » pour qu'elles soient mieux supportées par les enfants. Ils sont conseillés pour les enfants ayant un terrain allergique (un des deux parents ou des frères et sœurs allergiques) et ne doivent pas être utilisés chez un enfant qui a une allergie avérée, identifiée par le médecin.

Il faut savoir que l'allaitement maternel reste la meilleure façon de diminuer le risque d'allergies chez votre bébé.

Lisez aussi *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?*, p. 36

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance. Si vous lui donnez un « lait » infantile depuis sa naissance, seules deux prises de vitamine K seront données les premiers jours de vie de votre bébé, les préparations pour nourrissons étant toujours supplémentées en vitamine K en quantité suffisante pour couvrir ses besoins. D'autres compléments, notamment en vitamine D, peuvent être prescrits par le médecin.



Biberon mode d'emploi

QUELLE MARQUE CHOISIR ?

Il n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre les « laits » courants des différentes marques pour un âge donné. La réglementation stricte sur ces « laits » est la même pour tous.

Une fois que vous avez fait votre choix (demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre puéricultrice), et si votre enfant aime bien ce « lait », il n'y a pas de raison d'en changer pour une autre marque.

S'il s'agit d'un « lait » spécifique (anti-régurgitation, etc.) prescrit par votre médecin, consultez-le avant d'en changer.

La conservation du lait des biberons

• Lait en poudre :
si votre bébé ne finit pas son biberon, jetez le reste de lait.

• Lait liquide prêt à l'emploi :
après ouverture, il se conserve 48 h maximum entre 0 et 2 °C (partie la plus froide du réfrigérateur) dans son emballage d'origine.
Une fois chauffé, il ne peut être conservé.
Vérifiez bien que la température de 0 à 2 °C est respectée à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur.

LA BONNE QUANTITÉ

La quantité, par biberon et par jour, dépend bien sûr de l'âge de votre bébé.

Votre médecin vous guidera. Vous trouverez aussi des indications sur les boîtes de « lait ». Ces quantités constituent des moyennes. Sachez qu'un bébé mange suivant ses besoins, selon le jour ou même l'heure. Respectez son appétit. Il peut laisser la moitié d'un biberon à un repas, et réclamer un supplément à un autre... Si sa courbe de croissance est régulière et qu'il est satisfait après ses biberons, c'est qu'il mange suffisamment.

LES ÉTAPES POUR FAIRE UN BIBERON AVEC DU LAIT EN POUDRE



1

Utilisez de l'eau faiblement minéralisée :

- Soit l'eau de votre robinet, mais renseignez-vous auprès de la mairie pour savoir si sa qualité le permet.
- Soit de l'eau en bouteille, mais vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons.

2

Ajoutez une mesurette (fournie dans chaque boîte de lait) rase de « lait » en poudre pour 30 ml d'eau.

Agitez bien.
Soyez très attentive à bien respecter cette proportion.

3

Vous pouvez proposer le lait à température ambiante, surtout l'été.

Si vous le faites chauffer, agitez le biberon et vérifiez toujours avant de le donner à votre bébé qu'il ne soit pas trop chaud, en déposant quelques gouttes sur votre main.

Pour toutes les questions que vous vous posez (stérilisation des biberons, etc.), n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

COMMENT NOURRIR MON ENFANT DE 6 MOIS À 3 ANS ?

À partir de 6 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que du lait. Petit à petit, il va passer à une alimentation variée, proche de la vôtre, sauf en ce qui concerne ses apports en lait, qui restent spécifiques. Comment introduire ces aliments ? À quel rythme ? Suivez le guide...

Ce que l'on appelle la diversification se déroule globalement en deux grandes périodes :

➡ Le début de la diversification, qui correspond à l'introduction progressive d'autres aliments que le lait : à partir de 6 mois dans l'idéal, en tout cas jamais avant 4 mois.

➡ La phase d'apprentissage de l'alimentation des « grands », qui commence vers 8-12 mois et se poursuivra tout au long de l'enfance.



Le début
de la diversification

À PARTIR DE 6 MOIS DANS L'IDÉAL, EN TOUT CAS JAMAIS AVANT 4 MOIS...

Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif au lait maternel, ou au « lait » infantile, couvre tous les besoins alimentaires de votre bébé. Autrefois, la diversification alimentaire des bébés se faisait plus tôt, vers 4 mois voire avant. Mais, aujourd'hui, il est fortement recommandé de ne pas la commencer avant 6 mois.

POURQUOI À CET ÂGE ?

➡ Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation.
➡ À 6 mois, votre bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et il peut mieux les déglutir.
➡ Ses capacités digestives sont plus développées.
➡ On s'est rendu compte que la diversification avant 4 mois pouvait entraîner des allergies alimentaires chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée.

Lisez aussi *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?*, p. 36

À partir de 6 mois (début du 7e mois), votre enfant est heureux de découvrir de nouvelles saveurs.



4 mois = 4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois. 6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.



COMMENT RÉUSSIR CETTE PHASE DE DIVERSIFICATION ?

Il n'existe pas une seule façon ! Tout dépend de votre bébé, mais aussi de vos choix. Voici des pistes pour que tout se déroule bien...

Chacun son rythme !

Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Pas de panique : vous pouvez continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près !

Ne le forcez pas...

Respectez ses goûts et ses préférences. C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur... et de la vôtre !

Du liquide au solide...

Ce n'est pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes. À vous d'être patiente, en l'habituant progressivement à différentes textures...

Un changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme (solide ou liquide), biberon ou cuillère. Pas de carotte à la petite cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnues de votre bébé...

DIVERSIFICATION MODE D'EMPLOI

Le lait, toujours le lait

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait (le vôtre ou un « lait » infantile 1er âge) par jour. Très progressivement, supprimez une partie d'une tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier. Attendez encore une voire deux semaines pour supprimer, toujours progressivement, une deuxième tétée ou un biberon.

Vous arriverez ainsi, vers 8 mois, à donner à votre bébé quatre repas par jour, dont deux repas diversifiés (et pas plus) et deux tétées ou deux biberons de lait.

Lorsque votre bébé a un repas diversifié complet, vous pouvez passer à un « lait » 2e âge (ou continuer à l'allaiter).

Moins de repas mais des quantités plus importantes à chaque repas

Votre enfant, petit à petit ou du jour au lendemain, refusera un de ses biberons ou une tétée. Il passe assez tôt, spontanément, de 6 à 5 « prises alimentaires » par jour, puis, pendant cette première période de diversification, de 5 à 4 « prises alimentaires » quotidiennes. Selon l'appétit de votre enfant, il faut donc maintenir des apports alimentaires suffisants, en augmentant les quantités.

Des produits laitiers équivalents

Vous pouvez donner de temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, du yaourt ou du fromage blanc, si votre bébé les apprécie. Utilisez de préférence jusqu'à 18 mois des laitages « destinés aux enfants en bas âge ». Leur qualité nutritionnelle est plus adaptée aux besoins de votre enfant que celle des laitages classiques.





Les petits pots pour bébés

Ils sont soumis à la réglementation des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge » ; ils répondent à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition. La réglementation, ayant pour principe qu'« en matière de contaminants, les aliments adaptés à l'enfant doivent présenter des garanties supérieures à celles qu'offrent les aliments de consommation courante correspondants », impose notamment des taux minimaux de pesticides et de nitrates.

COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMES ?

Que choisir ?

Des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, des blancs de poireaux, les carottes.

À éviter à cet âge

Les légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis… plus difficiles à digérer.

Quelle préparation ?

La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel. Les légumes doivent être mixés.

Quand et comment lui donner ?

Ils peuvent être introduits au repas de midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon, soit à la petite cuillère. Si vous optez pour le biberon, voici la marche à suivre :

➡ Faites une soupe de légumes, non moulinée.

➡ Remplacez l'eau de l'un des biberons (le plus souvent celui de midi) par le bouillon de légumes : 210 g de bouillon + sept mesures de lait, ou introduisez directement un peu de légumes mixés dans le lait.

➡ Les jours suivants, augmentez les doses de légumes et diminuez légèrement la quantité de lait.

➡ Au bout de deux semaines, vous proposerez à votre bébé un biberon de soupe épaisse : 150 ml d'eau ou de bouillon, 5 mesures de lait + 130 g de légumes (purée maison ou petit pot ou purée surgelée sans adjonction de sel).

➡ Pensez à utiliser une tétine 2e âge, à fente élargie.

COMMENT INTRODUIRE LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS ?

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour votre enfant, dont les besoins sont importants à cet âge.

Que choisir ?

➡ Toutes les viandes, dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les abats et la charcuterie.
➡ Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés, mais pas les poissons panés. Pensez à les varier.

Quelle préparation ?

Les œufs doivent être consommés durs.
Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments.
Vous pouvez aussi alterner avec des petits pots.

Quelle quantité ?

La quantité sera augmentée progressivement au fur et à mesure que votre enfant grandit. Un élément du groupe viande/poisson/œuf par jour suffit.

Pour vous faire une idée

Un petit pot de 100 g de légumes-viande ou légumes-poisson apporte 10-15 g de viande ou de poisson.



Bon à savoir



Quantité de 6 à 8 mois : 10 g par jour, soit l'équivalent de 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 d'œuf dur.





COMMENT INTRODUIRE LES BOISSONS ?

L'eau

C'est la seule boisson nécessaire quand votre enfant a soif. Utilisez la même eau que pour préparer son biberon.

Les jus de fruits

Autrefois, on donnait du jus de fruits très tôt aux bébés nourris au biberon car les « laits » pour nourrissons n'étaient pas enrichis en vitamines et minéraux comme aujourd'hui. Aujourd'hui, c'est inutile avant 6 mois (et tout à fait déconseillé avant 4 mois), et même après 6 mois, ils ne sont pas indispensables.



COMMENT INTRODUIRE LES FRUITS ?



À midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, vous pouvez préparer une compote maison en utilisant des fruits bien mûrs, crus ou cuits, et mixés, sans ajouter de sucre. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot. Puis, assez vite, vous pourrez proposer à votre bébé des fruits crus ou cuits écrasés, toujours sans ajouter de sucre (poire, fraise, pêche, banane, etc.)

COMMENT INTRODUIRE LES FÉCULENTS ?

Les farines infantiles

Il n'est plus recommandé aujourd'hui de donner des farines infantiles à un bébé avant 6 mois, comme cela pouvait se faire notamment dans le biberon du soir pour qu'il dorme

plus longtemps. Ajoutées en trop grande quantité dans le biberon, elles peuvent en effet déséquilibrer les apports nutritifs.

Mais si votre enfant est un « petit mangeur », vous pouvez éventuellement commencer à lui en proposer (mélangées à un laitage ou une soupe de légumes), en petites quantités, à partir de 6 mois (et jamais avant 4 mois), lorsqu'il accepte un repas diversifié. Elles fournissent en effet de l'énergie sous peu de volume. Si vous souhaitez en donner entre 4 et 6 mois, utilisez des farines 1er âge sans gluten.

Pâtes, pommes de terre…

Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes. Elles en adoucissent le goût.

Les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits en quantité modérée, ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.

COMMENT INTRODUIRE LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES ?

Quand ?

Jamais avant 6 mois.

Que choisir ?

- Plutôt des matières grasses végétales : huile de colza, d'olive, de tournesol…
- Une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas.
- Éviter les fritures.

2 EXEMPLES DE MENUS À PARTIR DE 6 MOIS

	LE MATIN	
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.	**Apport lacté**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.
	À MIDI	
• Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère). • Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc). • Un fruit cuit (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot).	**Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) : légumes + viande + dessert**	• Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un laitage : yaourt, fromage blanc… (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).
	À 16 HEURES	
• Un laitage : yaourt, fromage blanc… • Une compote (maison ou petit pot) dans le biberon ou à la cuillère.	**Apport lacté + +/- produit céréalier + fruit**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide, avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Un fruit : cru (banane mixée) à la cuillère.
	LE SOIR	
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. • +/- une compote.	**Apport lacté + fruit et/ou légumes**	• Un biberon de soupe (+ 1 cuillère à café d'huile). • Un laitage : yaourt, fromage blanc…



La deuxième phase de diversification de 8/12 mois à 3 ans

Votre enfant a maintenant une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la vôtre, mais dans des quantités adaptées à son âge. Mais il a encore des besoins spécifiques et des capacités physiologiques limitées, et ne mangera pas comme les grands avant l'âge de 3 ans.

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

Du lait

Toujours au moins 500 ml de « lait » 2e âge, par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà). Après 1 an, ne dépassez pas 800 ml de lait (et autres produits laitiers) : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.

Les produits laitiers (yaourts, fromage blanc…), donnés de temps en temps, peuvent être pris dans l'évaluation des apports de lait quotidien. Utilisez de préférence des laitages « destinés aux enfants en bas âge » jusqu'à 18 mois : ils sont enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels. Vous pouvez aussi commencer à donner un peu de fromage.

Des aliments de chaque groupe

➡ **À partir de 8-12 mois,** chaque jour :
- des fruits et des légumes
- des produits céréaliers : riz, pâtes, pain, blé, semoule…

➡ **De 8 à 12 mois,** une portion d'environ 20 g de viande, ou de poisson ou 1/2 œuf (20 g = 4 cuillères à café)

Décodez son attitude…

Votre enfant ne mange pas que pour se nourrir. Parfois, il demande à manger pour que vous vous occupiez de lui, ou parce qu'il a envie d'un câlin. Quand il refuse, c'est la même chose : ce n'est pas toujours parce qu'il n'aime pas mais parce qu'il a envie de s'opposer. Décoder ses demandes et ses refus demande du temps et de l'attention.

Pour le plaisir

• Assaisonnez les aliments avec des aromates et des herbes pour leur donner du goût et égayer les papilles de votre enfant. Manger est un des plaisirs de la vie !
• Privilégiez si possible le « fait maison ». Mais sachez que les petits pots industriels présentent toutes les qualités nutritionnelles et de sécurité.

➜ **Après 1 an,** la portion sera d'environ 30 g (= 6 cuillères à café).
➜ Un peu de matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale.
➜ Les légumes secs (lentilles, haricots...) en purée : **pas avant 15-18 mois.**

À limiter

➜ Sucre, miel et chocolat : le moins possible.
➜ Les aliments riches en graisse.

À éviter

➜ Les fritures.

Le bon réflexe
Limitez nettement la quantité de sel lorsque vous cuisinez et ne resalez pas les petits pots. Ils sont contrôlés et assez salés pour votre enfant.

QUELLE QUANTITÉ LUI DONNER ?

Faites-lui confiance et laissez-le faire sur les quantités. Dès ses premiers mois, il sait manger exactement à sa faim. Un enfant se régule généralement non seulement sur un repas, mais sur la journée : quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Ce que ne sait pas toujours faire un adulte...

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR ?

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.
Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à votre enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

QUELLES BOISSONS ?

Avec la diversification, votre enfant a besoin de boire beaucoup plus, parce que les nouveaux aliments introduits contiennent moins d'eau que le lait. Que lui donner ?

➡ La seule boisson recommandée est l'eau pure : de l'eau faiblement minéralisée, au robinet (si votre mairie confirme qu'elle est bonne) ou en bouteille.

➡ S'il la refuse, c'est qu'il n'a pas soif.

➡ Les jus de fruits ne sont pas indispensables.

➡ Évitez de lui donner des sodas (même « light »), des sirops, qui apportent beaucoup de sucre. Votre enfant risque de s'habituer à en boire, car le goût sucré flatte son palais, et refuser de prendre de l'eau ensuite.

À la découverte des goûts

• Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes. Après 2 ans, il devient plus difficile... Armez-vous de patience !

• Tenez compte de ses goûts, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.

Bon à savoir

Ne donnez pas des tisanes ou des boissons à base d'extraits naturels de plantes (camomille, tilleul, fleur d'oranger...) sans l'avis de votre médecin. Sachez que certaines sont très sucrées (jusqu'à 5 g pour 100 ml) et habituent votre enfant à ce goût. Elles peuvent ainsi favoriser les caries et le surpoids.

2 EXEMPLES DE MENUS 8 – 12 MOIS

LE MATIN		
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.	**Apport lacté**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide.
À MIDI		
• Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + 1cc huile ou noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère). • Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille. • Un fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).	**Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) : légumes + viande + dessert**	• Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un fruit cuit : compote maison .
La texture lisse, mixée, hachée, ou en morceaux est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.		
À 16 HEURES		
• Un laitage : yaourt, fromage blanc… (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines). • Fruit cuit, mixé; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot).	**Apport lacté + +/-produit céréalier + fruits**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Une croûte de pain. • Un fruit : cru très mûr.
LE SOIR		
• Lait maternel ou un biberon de 150 ml de lait (5 mesures). • Des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.	**Apport lacté + fruits et/ou légumes**	• Un biberon de 250 ml de soupe. • Un laitage : yaourt, fromage blanc…
Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (2 cc à midi, 2 cc le soir). cc = cuillère à café		

2 EXEMPLES DE MENUS APRÈS 1 AN

LE MATIN

• 250 ml de « lait » 2e âge ou de croissance au biberon. • Une tartine de pain (+/- beurre et confiture). • Un fruit.	**Apport lacté** **+** **produit céréalier** **+** **fruit**	• 250 ml de « lait » 2e âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol. • Des céréales peu sucrées. • Jus d'un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus sans sucre ajouté.

Selon le goût de l'enfant, il est possible de garder 1 ou 2 biberons de lait par jour ou de les remplacer par des repas à la cuillère.
Une quantité quotidienne de 500 ml de lait est souhaitable. Il est préférable de ne pas dépasser 800 ml par jour de lait + équivalents pour limiter l'excès d'apport de protéines.

À MIDI

• Crudité. • Pâtes. • Environ 30 g de viande ou poisson (6 cuillères à café) ou 1/2 œuf. • Beurre (1 noisette). • Un fruit : lamelles ou morceaux, à croquer.	**Légumes** **+** **produit céréalier** **+** **1 élément du groupe viande-poisson-œuf** **+** **matières grasses** **+** **dessert**	• Légumes verts. • Pain. • 1/2 œuf. • 1 cc d'huile (colza, olive, soja, tournesol…). • Un laitage : yaourt, fromage blanc (préférer les laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).

Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère).
La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

À 16 HEURES

• 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon. • Une compote.	**Apport lacté** **+** **produit céréalier et/ou fruit**	• Une portion de fromage. • Une tartine de pain. • Un fruit.

LE SOIR

• Un biberon de 250 ml de soupe. • Un laitage : yaourt, fromage blanc. • Une compote.	**Fruits et/ou légumes** **+** **Apport lacté** **+/- produit céréalier**	• Légumes verts. • Riz. • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Les questions
que vous vous posez…

« Mon enfant est un petit mangeur… dois-je le forcer ? »

Il chipote, met des heures à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

Chaque enfant a ses goûts et son appétit

Tant que sa courbe de croissance est satisfaisante, pas d'inquiétude ! Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin.

Ne le comparez pas aux autres

Seule sa courbe de croissance à lui compte ; si elle est satisfaisante, cela veut dire qu'il consomme tout ce dont il a besoin, même s'il mange moins que le fils de la voisine qui a un mois de moins.

Ne le forcez pas

Ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

« Mon enfant réclame sans arrêt à manger… dois-je céder ? »

Mieux vaut que votre enfant ne mange qu'aux repas… Mais, lors de ces repas, il faut caler son appétit !

Il mange mieux au biberon

- **Donnez-lui sa soupe et même sa compote du goûter dans un biberon.**
- **Proposez-lui un nouvel aliment plutôt avant sa tétée ou son biberon habituel.**

Petit mangeur ? Astuce…

- **Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes, un peu de fromage râpé dans sa purée.**

Il n'a rien mangé à un repas

- **Ne cédez pas à la tentation de lui donner un gâteau s'il a faim un peu plus tard : il n'aurait plus faim au repas suivant. Avancez plutôt l'heure du repas !**

L'enfant qui mange bien fait plaisir : on pense que son appétit est signe de bonne santé. **Si sa courbe de croissance n'inquiète pas le médecin, il n'y a aucune raison de le limiter...** dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

➡ Laissez-le boire du lait et manger des fruits et légumes comme il le souhaite. Attention cependant à ne pas dépasser plus de 800 ml de lait (ou autres produits laitiers) par jour : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
➡ Sa consommation de viande, poisson et œufs doit correspondre aux quantités recommandées selon son âge (voir page 29).
➡ Évitez de lui donner à manger en dehors des repas.
➡ Limitez sa consommation de gâteaux, de biscuits et de desserts lactés (flans, crèmes dessert, glaces, etc.).
➡ Inutile d'ajouter de la farine infantile dans ses biberons ou de lui donner régulièrement des jus de fruits.
➡ S'il a encore faim à la fin du repas, vous pouvez soit augmenter sa quantité de légumes, soit lui proposer un fruit en plus.

« Mon enfant mange chez sa nounou... »

Vous vous demandez ce que mange votre enfant pendant votre absence ? N'hésitez pas à en discuter avec les personnes qui le gardent, et à parler des habitudes alimentaires que vous souhaitez donner à votre enfant. C'est important qu'on respecte vos choix.

Si votre enfant est difficile

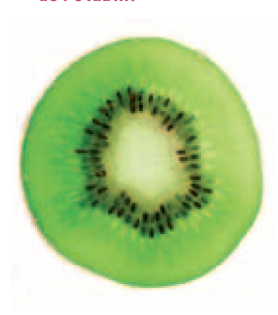
Laissez-le découvrir les aliments en morceaux avec ses doigts...



COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Attention !

Le diagnostic des allergies alimentaires est difficile et complexe. C'est à votre médecin de l'établir.



Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre...

Un terrain familial qui favorise

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères et sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer une allergie alimentaire même si personne n'est allergique dans sa famille.

Des précautions simples

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines précautions simples. La prévention commence dès la grossesse et se poursuivra jusqu'à ce que votre enfant ait 3 ans.

Le tableau ci-contre récapitule les recommandations pour les enfants en général et, en colonne de droite, pour les enfants « à risque ».

	Tous les enfants	L'enfant « à risque » (c'est-à-dire si un ou ses deux parents et /ou un frère ou une sœur sont allergiques)
Je suis enceinte, quels aliments dois-je éviter ?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter tout aliment contenant de l'arachide *.
Puis-je allaiter ?	L'allaitement maternel est particulièrement recommandé de façon exclusive idéalement jusqu'à 6 mois révolus, et à défaut jusqu'à 4 mois révolus.	
J'allaite mon enfant, quels aliments dois-je éviter?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter de consommer tout aliment contenant de l'arachide*.
Je n'allaite pas mon enfant ou j'alterne l'allaitement au sein et les biberons avec un « lait » infantile, quel « lait »choisir ?	Il faut utiliser un lait 1er âge jusqu'à 4 à 6 mois révolus.	Le « lait » infantile utilisé doit être de préférence une préparation hypoallergénique (HA), pendant au moins 6 mois.** Il est préférable de ne pas donner à l'enfant de préparations à base de protéines de soja avant 6 mois révolus.
Quand débuter la diversification alimentaire ?	Pas d'autres aliments que le lait avant 4 mois révolus et, idéalement, pas avant 6 mois révolus.	Pas d'autres aliments que le lait avant 6 mois révolus.
Quand introduire les fruits et légumes ?	Idéalement après 6 mois révolus (pas avant 4 mois révolus).	Après 6 mois révolus. Le kiwi et le céleri ne doivent pas être donnés avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les farines infantiles ? avec ou sans gluten ?	Idéalement : après 6 mois révolus (avec gluten) ; (éventuellement après 4 mois révolus, mais alors sans gluten).	Après 6 mois révolus (avec ou sans gluten).
Quand introduire la viande et le poisson ?	Idéalement : après 6 mois révolus (jamais avant 4 mois révolus).	La viande peut être introduite après 6 mois révolus, le poisson et les crustacés pas avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les œufs ?	Après 6 mois révolus.	Après 1 an.
Quand introduire les fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et les produits qui contiennent de l'arachide ?	Après l'âge de 1 an.***	Après l'âge de 3 ans.***

*** Produits contenant de l'arachide : pâte ou beurre de cacahuète, cacahuètes. Sur avis médical, d'autres aliments peuvent être exclus de l'alimentation.**

**** Sur avis médical, des formules à base de protéines très hydrolysées doivent être utilisées dans certaines situations.**

***** Les fruits à coque entiers ne seront pas donnés avant 4-5 ans pour éviter les risques de « fausse route ».**

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE LA NAISSANCE A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5e mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant,

	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois
Lait	Lait maternel exclusif ou					
	Lait 1er âge exclusif				Lait 1er ou 2e âge	
Produits laitiers						Yaourt
Fruits					Tous : très mûrs ou	
Légumes					Tous : purée, lisse ----	
Pommes de terre					Purée,	
Légumes secs						
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten	
Pain, produits céréaliers						
Viandes, poissons					Tous ** : mixés	
Œuf						
M.G. ajoutées						
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					
Sel						
Produits sucrés* **						

(hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

Pas de consommation (orange)
Début de consommation possible (jaune)
Début de consommation recommandée (vert)

7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2e année	3e année
Lait maternel ou							
Lait 2e âge ≥ 500 ml/j						Lait 2e âge ou de croissance	
ou fromage ---> Fromages blanc nature							
cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*	
----------------> petits morceaux*						écrasés, morceaux*	
lisse--------> petits morceaux*							
						15-18 mois : en purée*	
Avec gluten							
	Pain, pâtes fines, semoule, riz*						
10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)				30 g/j (6 cc)	
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sans urgence ; à limiter							

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

** Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

*** Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous. Le lait maternel est alors l'aliment idéal, mais les "préparations infantiles" peuvent être choisies.

A partir de 6 mois, en diversifiant progressivement ses repas, vous commencerez à élargir sa palette de goûts en lui faisant découvrir des saveurs et des textures nouvelles. En l'observant, en le comprenant, vous lui apprendrez les bases d'une alimentation favorable à sa santé.

Par des recommandations simples et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique, ce guide se propose de vous y aider."

Rendez-vous également sur le site www.mangerbouger.fr

Dans la même collection









Ministère de la Santé et des Solidarités









250-06134-B